



## テーマ：食事と体重管理

ライフスタイルが多様化した現代では、食習慣の乱れによる「肥満」が健康を脅かす大きな問題となっています。今回は肥満のバロメーターとなる**体重管理**について考えてみましょう。

過去の栄養士だよりは

筑紫野市ホームページより見ることができます。

## まずはBMIを計算してみよう！

BMIは身長と体重からみる体格指数です。

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)} = \text{BMI}$$

**BMI 25 以上の人は「肥満」**

肥満は生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症など）を招く要因となります。まずは**BMI 25未滿**を目指しましょう！



★減量には、肥満を招いた生活習慣（食事や運動など）を見直すことが必要です。

### 1 体重の3%を減らすことを目標に！

（3%減らすだけでも健康効果があることがわかっています）

$$\text{現在の体重(kg)} \times 0.03 \text{ (3\%)} = \text{目標 kg減らす}$$

### 2 無理なく1か月に1kg減量しよう！

体重1kg減らすためには、食事や運動で約7000kcalの消費が必要です。1kgを1か月で減らすためには、1日あたりに約230kcal分減らす計算になります。

### ちょっとした工夫でエネルギーダウン！

ごはん大盛り (250g) 420kcal	→	ごはん普通盛り (180g) 300kcal	120kcal ダウン!
から揚げ (2個・60g) 190kcal	→	もも焼き (60g) 100kcal	90kcal ダウン!
砂糖入り缶コーヒー (200ml) 60kcal	→	無糖コーヒー (200ml) 10kcal	50kcal ダウン!

## 減量のための食生活ポイント

### 1 日3食、規則正しく



欠食により代謝機能が乱れ、体脂肪が増えやすくなります。また、欠食をすると次の食事までの間が長く空腹状態になり、ドカ食いや早食いによる食べすぎに繋がります。

### 野菜を毎食食べる



野菜は低エネルギーなので減量にはぴったりの食材です。また、料理のかさも増えるので満腹感を得やすくなります。1日5皿を目指して、毎食必ず食べましょう。

### しっかり噛んで食べる



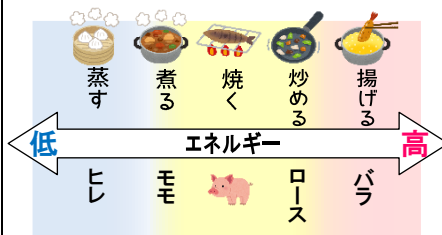
脳に「お腹がいっぱい」という信号が伝わるまでに少し時間がかかります。早食いをすると信号が伝わる前に食べすぎてしまいます。20回以上しっかり噛んで食べましょう。

### 夜遅い時間の夕食や間食は控える



寝る前に食べたものはエネルギーを消費しきれず体脂肪になりやすいので注意が必要です。寝る2時間前までには夕食を食べ終えましょう。もし遅くなる場合は、夕方におにぎりなどを食べ、遅い時間にはあっさりしたおかずを中心に食べましょう。

### あぶらを減らす工夫を



使う油が少ない調理法や脂身の少ない部位を選び、大幅にエネルギーをカットしましょう。揚げ物は週1回を目安にすると良いですね。

### 嗜好品に注意！

ビール 中ジョッキ 約 200kcal	どら焼き 1個 約 200kcal	メロンパン 1個 約 400kcal	ポテトチップス 1袋 約 500kcal
---------------------------	-------------------------	--------------------------	----------------------------

嗜好品（アルコール・菓子など）は意外と高エネルギーで肥満の原因になります。量や頻度を調整しましょう。時には、嗜好品を摂らない日を設定することも大切です。※食べるときは1日 200kcal までを目安に！

食事制限だけに頼った減量を続けると、体重だけでなく筋肉量も減ってしまいます。食事と運動を並行して取り組みましょう♪

# 旬をたのしむ 健康レシピ

## in chikushino



[2個分] エネルギー216kcal 塩分0.8g 食物繊維4.2g



[1人分] エネルギー54kcal 塩分0.5g 食物繊維2.0g

### トマトのファルシ

ファルシ：詰め物をした料理のこと

#### 【材料】(2個分)

じゃがいも …1/3個  
トマト …2個  
牛挽き肉 …100g  
玉ねぎ …1/2個  
人参 …小1/2本  
しめじ …30g  
オリーブオイル …大さじ1/2

★ ケチャップ …40cc  
水 …25cc  
ウスターソース …大さじ1/2  
塩こしょう …適量  
ピザ用チーズ …適量  
パセリ粉 …適量

#### 【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむいて茹で火が通ったら塩こしょうをし、熱いうちに潰しておく。加熱しながら潰し水分をしっかり飛ばす。
  - ② トマトの上部をフタのように切って中身をくり抜きカップ状にする。中身は小さく切る。
  - ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、挽き肉、塩こしょう、みじん切りにした玉ねぎ、人参、しめじを入れてしっかり炒める。
  - ④ トマトのくり抜いた中身と★を③に加え水分が飛ぶまでしっかりと炒める。最後に塩こしょうで味を調える。
  - ⑤ カップにしたトマトにじゃがいも(①)を詰め、その上に具(④)を詰める。上からチーズを乗せ、切り取ったフタの部分も一緒に180℃のオーブンで10分ほど焼く。(焼き時間はオーブンによって調整する。)
  - ⑥ パセリ粉をふり盛り付ける。
- ※ 余ったミートソースは冷凍して他のお料理に活用できます。

**トマト**  
旬：6～8月



赤い成分はリコピン。強い抗酸化作用があり健康や美容の面でも効果が期待できます。リコピンは油に溶けやすい性質のため、油と一緒に食べると体内への吸収率がアップします。更に、加熱により吸収率が高まるので生より加熱調理がおすすめです。

**選び方**：◎よく色づいてムラがなく、形は丸く、ずっしり重いもの。へたは青々としてみずみずしいものだと鮮度が良いとされます。また、へたと反対側のお尻に放射状に星のような線があるとおいしい証拠です。※キズのあるものは傷みやすいので避けるのが無難でしょう。

**保存方法**：完熟トマトはへたを下にしてポリ袋に入れて冷蔵庫へ。(トマトはへたのまわりが最もしっかりしているのでへたを下にして置くと長持ちします) 青みが残るトマトは、常温で2・3日ほど置き、赤く熟れてきたら冷蔵庫で保存しましょう。

### オクラと長芋の梅ポン酢和え

#### 【材料】(4人分)

オクラ …12本  
長芋 …200g  
乾燥ワカメ …小さじ4

梅干し …2個  
(塩分控えめ)

★ ポン酢 …大さじ1  
ごま油 …小さじ1

#### 【作り方】

- ① 乾燥わかめは水で戻す。
- ② オクラは塩(分量外)を振り、こすってうぶ毛を取り除き、沸騰したお湯で茹でる。茹で上がった後、しっかりと水気を切り小口切りにする。
- ③ 長いものは皮をむき、長さ約4cmの短冊切りにする。
- ④ 梅干しは包丁でたたき、★の材料を混ぜ合わせる。
- ⑤ 全ての材料を混ぜ合わせて出来上がり。

#### 🔪 オクラのうぶ毛処理

表面のうぶ毛は食感にさわるので取り除きましょう！

オクラを水洗いして塩をまぶし、まな板の上でこすりましょう。こすり終えたらさっと水で流して調理しましょう。

**オクラ**  
旬：6～9月



ネバネバのものは、水溶性食物繊維のペクチン等です。水溶性食物繊維は腸内環境を整え食物中のコレステロールが吸収されるのを防いだり、糖分の吸収を抑制する働きがあります。水に溶ける性質を持っているので、茹で過ぎには注意しましょう。

**選び方**：◎色は濃すぎずきれいな緑色、へたは切り口が変色していないもの、全体がうぶ毛でおおわれているものが新鮮です。※大きすぎるものは、育ちすぎて食感がたく味落ちるので避けましょう。

**保存方法**：低温・乾燥に弱いのでキッチンペーパーや新聞紙に包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。冷やしすぎると黒く変色する場合がありますので、直接冷気に当たらないようにしておきましょう。